

PROGRAMMA MESE MARZO

PILATES con IGOR

Sabato 1 dalle 7.30 alle 8.45 Proposta di un'ora di lavoro a circuito mirato ad allenare vari distretti muscolari in un'unica sessione. Attraverso l'allestimento di diverse stazioni ci si potrà esercitare a rotazione, cambiando ogni volta esercizio e distretto muscolare interessato. Dopo aver completato una stazione si passerà, senza riposo, alla successiva e solo al termine delle 4 stazioni ci sarà un tempo di riposo ed allungamento muscolare, per poi ripartire con altre stazioni e altri lavori. Pratica intensa! Aperta a tutti. – costo 20,00€

TAROCCHI e MEDITAZIONE

Domenica 2 dalle 16.30 alle 18.30 Incontro su “Il Tarocco di Nascita e Yoga Nidra: un viaggio alla scoperta di Sè accompagnato da un'esperienza di rilassamento profondo” con Titti - costo 25€

SEMINARIO di REIKI 1°livello con Lucia - costo 170€

Sabato 29 pomeriggio e Domenica 30 tutto il giorno

CORSO SU GLI ESERCIZI DI RICARICA (YOGODA) con Antonio Vivaldi

Un percorso di 5 incontri dove apprendrai i principi, dove lavorano, cosa ti daranno e come praticare i 39 esercizi di ricarica.

Quando: domenica mattina dalle 10.00 alle 11.30

Calendario incontri: 2-9-16-23 marzo e 6 aprile

Costo totale del percorso 150€ (rateizzabile: 1° incontro 50€ + 25€ ai successivi 4 incontri)

Una delle pratiche più efficaci per la crescita personale/spirituale e l'auto-guarigione, gli esercizi di ricarica ti insegnano a controllare l'energia vitale (PRANAYAMA = controllo dell'energia e PRANADHARANA concentrazione dell'energia), rigenerarla, dirigerla e gestirla.

Creati e donati all'umanità da Paramhanasa Yogagnanda per la nostra evoluzione.

Guarisci e trasforma la tua vita (tecniche, filosofia, pratica, affermazioni).

Gli esercizi di ricarica sono il metodo per vivere con l'Energia Cosmica.

Contenuto del corso:

- Storia degli E.R. e di Paramhansa Yogananda
- Cosa sono gli E.R. come utilizzarli e su cosa lavorano
- La concentrazione, la forza di volontà, l'energia
- Anatomia energetica

“Lo YOGODA offre per la prima volta al mondo un mezzo pratico

LEZIONI di YOGA e PILATES EXTRA - sabato e domenica - costo 20€:

- Sabato 8 dalle 10.45 alle 11.45 BODY FLYING Allenamento In Volo nelle Amache con Patrizia
- Domenica 9 dalle 17.00 alle 18.30 YIN YOGA con Sabrina
- Sabato 29 dalle 7.30 alle 8.45 Pratica di Pilates con Fitball con Igor

MEDITAZIONI GUIDATE - ESPERIENZE SONORE - SCIAMANESIMO - costo 20€:

- Venerdì 14 dalle 20.30 alle 23.00 CERCHIO SCIAMANICO con David
- Venerdì 14 dalle 20.45 alle 22.00 YOGA NIDRA con Titti, a scelta sdraiati in amaca o sdraiati a terra sui materassini
- Venerdì 21 dalle 20.45 alle 21.45 ESPERIENZA SONORA IN AMACA con Greta e Letizia
- Venerdì 28 dalle 20.45 alle 21.45 SOUND HEALING – Terapia del suono con Campana di Cristallo guidato da Francesca Uva

ATTIVITA' per BAMBINI e GENITORI

- Domenica 2 nel pomeriggio Yoga per Bambini (3-8 anni) e genitori dalle 15.00 alle 16.15
Lezioni ispirate al libro “Il Viaggio” di James Norbury - costo 15€ (a bambino)
Tema della lezione di domenica 2 marzo: “Ti aiuterò se mai ne avrai bisogno...” – pratica yoga con asana (posture) in coppia
- Domenica 16 Yoga per Bambini (3-8 anni) e Papà dalle 16.00 alle 17.15 - costo 15€ (a bambino)
Tema delle Pratiche: GUERRIERI e COLORI della VITA Girotondo Yogico di Giochi, Respiri, Racconti e Rilassamenti Colorati. Prossimi Incontri: 13 aprile, 25 maggio. E' possibile partecipare ai singoli incontri o all'intero percorso, ogni pratica sarà dedicata ad un colore e alle emozioni corrispondenti.

PRATICA YOGA di approfondimento sull'importanza del muscolo PSOAS sia nella pratica yoga che nella vita quotidiana con Rosanna e Margherita – costo 20€
Domenica 30 marzo dalle 10.00 alle 12.00

TREKKING YOGA EVOLUTIVO con Francesco – costo 20,00€
Domenica 9 marzo

San Lucio – Rif Parafulment -

Itinerario escursionistico ad anello di complessive circa 5/6 ore (al netto delle pause) circa 15 km di lunghezza complessiva e circa 700 metri di dislivello attivo (idem passivo).

Itinerario sempre su sentiero, senza difficoltà alpinistiche, ma è richiesta una buona preparazione visto il dislivello e la lunghezza. In caso di innevamento utilizzo ramponcini o ciaspole.

Escursione molto panoramica sulla val Seriana e dintorni, che avrà come tema il ritmo della natura, ancora in inverno ma con già presenti le prime tracce di disgelo legate al ritorno della luce.

Descrizione

Siamo in val Seriana. Arrivati a Clusone si parcheggia l'auto al di sopra del paese sullo sterrato che porta al rifugio San Lucio (alt. 1.000mt, 90km da associazione). Si prende quindi il sentiero CAI 508 che attraverso boschi e radure con vista su Presolana e monti alta val Seriana ci porta prima alla Forcella Larga e quindi, sotto al Pizzo Formico, all'altopiano di Pian della Montagnina (mt 1.600) dove troveremo il rifugio Parafulmen (aperto anche in inverno) dove faremo sosta. Il percorso ad anello continua passando dalle baite di Fogarolo per poi ritornare, tra malghe e boschi, al rifugio San Lucio, dove riprenderemo l'auto.

Materiali

- Abbigliamento da escursione in ambiente freddo, con almeno 1 ricambio
- Scarponi
- Ghettoni
- Ciaspole o Ramponcini
- Bastoncini
- Pranzo al sacco
- Almeno 1 litro di acqua o altra bevanda

Logistica

- Ore 0715 ritrovo associazione
- Ore 0720 partenza (ottimizzando macchine)
- Ore 0900 parcheggio San Lucio
- Ore 1530 rientro al parcheggio
- Ore 1700 ritorno in associazione

Costo

- Euro 20 a persona, da pagare alla partenza

Nota bene

- L'escursione sarà effettuata con minimo 4 partecipanti e massimo 10 partecipanti
- In caso di maltempo o forte innevamento l'escursione sarà annullata o modificata
- Per informazioni Francesco, 335 8036506

Tutte le attività sono su PRENOTAZIONE e verranno organizzate con un numero minimo e massimo di partecipanti - al fine di poterci organizzare al meglio chiediamo di ricevere le prenotazioni almeno 3 giorni prima dell'evento. - Informazioni e Prenotazioni al 347.7282350 (anche tramite sms/whatsapp) - Sul sito www.yogadiamante.it alla voce "seminari eventi" trovate il calendario mensile di tutti gli eventi. Per restare aggiornati sulle nostre proposte potete seguirci sui social (Instagram e Facebook) e richiedere il link al nostro Canale Telegram.
